

Los guisos caseros siempre resultan maravillosamente reconfortantes y nutritivos. Para ayudarle a triunfar en la cocina, le presentamos en este libro una selección de recetas clásicas, con explicaciones paso a paso y magníficas fotografías. Elija una de ellas, por ejemplo el *Bœuf bourguignon* o el *Hotpot* de carne y riñones, y prepare una comida sustanciosa, adecuada para cualquier ocasión.

H KLICZKOWSKI

Anne Wilson
*Recetas
clásicas de*
Guisos

ISBN 84-96048-67-5



9 788496 048676

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros poco experimentados



Para cocineros expertos



En general se utilizan las medidas habituales en gramos y litros. Sólo excepcionalmente aparece la medida taza con una capacidad de 250 ml. Los huevos empleados en las recetas tienen un peso medio de 60 g. El peso de las laras es siempre diferente según el producto, por ello escoga la medida que más se aproxime a la indicada en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cuchurada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café raso o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Copyright © Murdoch Books® 2003.

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o de transmisión de datos, ni transmitida en cualquier forma o a través de medios electrónicos o mecánicos sin previo permiso escrito del editor. Esta obra ha sido publicada por

Murdoch Books®, Australia, (2017) Box 1203, Sydney NSW 2001
Título original: *Cuina Essencial Cristallina*

CHI KICZAKOWSKI-GOLYBORGE, S.L.
La Fontaine, 15. Polígono Industrial Santa Ana
28120 Miraflores de la Sierra, Madrid
Tel.: +34 91 666 90 01
Fax: +34 91 666 90 02
onlybooks@murdochbooks.com

Traducción del inglés: Susanna Pineda-García English para Les Jones S.L., Barcelona
Edición y maquetación: Les Jones S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Wing Cheung Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 963-6048-87-5

Para más información sobre este y otros títulos de la editorial en formato digital:
www.onlybooks.com

Recetas clásicas de Guisos

Elaboración de los guisos

Los guisos son deliciosos, nutritivos y fáciles de preparar. Al cocer la carne y las hortalizas a fuego lento con el caldo y el jugo de la carne se forma una rica salsa, ofreciéndole una comida equilibrada y muy sabrosa.

Equipo de cocina

Antes de pensar en *qué cocinar*, debe decidir *qué recipiente va a utilizar*. Para empezar, vale la pena invertir en una cacerola de primera calidad, de un tamaño que se adapte a sus necesidades. Existen dos tipos de cacerolas: las resistentes al fuego y las refractarias. Ambas disponen de una tapadera ajustada para asegurar que no se escape nada de vapor y así retener la condensación en la cacerola durante la cocción. ¿Cuál es el resultado? Un guiso tierno y jugoso con los sabores bien entremezclados.

Cazuelas resistentes al fuego

Estas cazuelas, que suelen ser de hierro fundido o esmaltado, retienen el calor; debe retirar la comida una vez hecha, de lo contrario seguirá el proceso de cocción. Se pueden utilizar tanto sobre el fuego como en el horno, y permiten cocer y servir la comida en el mismo recipiente.

Cazuelas refractarias

Lea siempre las instrucciones del fabricante antes de usarlas, ya que algunas cazuelas de cerámica no se pueden utilizar sobre el fuego. En este caso, sease o dore los ingredientes en una

sartén de fondo pesado antes de pasarlos a la cazuela. Eche un poco de caldo o agua a la sartén, ráspele un poco y vierta los jugos en la cazuela.

Elección de la carne

Los cortes de carne más económicos son perfectos para guisar, ya que la cocción a fuego lento reblandece la carne. Use carne de vacuno bien vetada; no se deje disuadir por la grasa exterior ya que ésta se puede retirar fácilmente. No recorte la grasa vetada ni los tendones ya que se disuelven y se convierten en gelatina durante la larga cocción. Se obtiene así una carne melosa y una salsa rica y sabrosa.

Enharinar y dorar

El hecho de enharinar la carne permite dorar y espesar la salsa durante la cocción, de modo que no es necesario espesarla al final. Ponga la harina en una bolsa de plástico, introduzca la carne en tandas, cierre la bolsa y agítela bien. Sacuda el exceso de harina.

Cortes para guisar

Vaca o bae aguja, filete de pobre, babilla, contra, falda, morcillo trasero, costillar, pecho, tapa, redondo

Ternera morcillo trasero (ossobuco), pierna, espalda

Cordero cuarto trasero, cuello, chuletas de cuello o cuarto trasero, morcillo, espalda deshuesada

Cerdo cuello, chuletas, filetes, paletilla en dados, medallones

Pollo muslo, filetes o trozos

Para dorar la carne, caliente aceite o mantequilla en una cacerola y fría la carne enharinada a fuego fuerte, en tandas, para realzar su sabor y su color. No llene la cacerola en exceso, o la carne se guisará en su jugo y se volverá dura.

Trozos de cocción

Guise siempre la carne a fuego lento (nunca la hierva), o se tornará dura.

Para que las hortalizas se mantengan enteras, añádalas ½ hora antes del final de la cocción.

Para comprobar si está cocida pinche la carne con un tenedor: si lo puede retirar fácilmente y la salsa es espesa, está lista. Si se queda clavado y la salsa es clara, déjela unos minutos más.

En caso de que la salsa siga siendo clara una vez cocida la carne, destape la cazuela, retire la carne y deje hervir la salsa a fuego medio hasta que se reduzca y se espese.

Recalentar un guiso refrigerado

Lo mejor de un guiso es que se puede preparar con un máximo de 2 días de antelación. De hecho, su sabor mejora con el tiempo. Consérvelo en el frigorífico hasta su consumo; páselo entonces a una cacerola grande o a una cazuela resistente al fuego. Lleve a ebullición, baje el fuego y coza a fuego lento hasta que esté bien caliente.

El ajo debe añadirse al recalentar el guiso, ya que al congelarlo pierde su sabor. No condimente en exceso un guiso para congelar, ya que los sabores pueden concentrarse. Sazónelo al recalentarlo.

Cómo preparar un bouquet garni

Con la parte verde de un puerro, envuelva holgadamente un par de tallos de apio, unas ramitas de perejil fresco, una ramita de tomillo fresco y una hoja de laurel. Ate con bramante, dejando un extremo largo para

Recalentar un guiso congelado

La mayoría de los guisos se pueden congelar hasta 1 mes (excepto los de marisco). Cuando el guiso se haya enfriado, espume la grasa solidificada, páselo a un recipiente hermético, cúbralo con film transparente para evitar que se forme escarcha, o guárdelo en bolsas para congelar. Resulta muy útil congelar el guiso en raciones pequeñas para poder retirar sólo lo necesario. Descongele siempre el guiso por completo en el frigorífico, y luego recuéntelo del mismo modo que un guiso refrigerado.

El ajo debe añadirse al recalentar el guiso, ya que al congelarlo pierde su sabor. No condimente en exceso un guiso para congelar, ya que los sabores pueden concentrarse. Sazónelo al recalentarlo.

poder retirarlo fácilmente antes de servir.



Es importante que sepa si su cazuela es resistente al fuego (izquierda) o refractaria (derecha).

Navarin de cordero

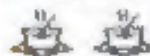
Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

2 horas y 20 minutos

Para 4 personas



1. Retire el exceso de grasa de la carne y corte ésta en dados pequeños. Precaliente el horno a 150°C. Caliente la manteca y el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Fria la cebolla y las cebolletas a fuego medio durante 5 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Añada el ajo y deje cocer 1 ó 2 minutos. Retire de la cazuela. 2. Ponga en tandas la carne en la cazuela y dórela rápidamente. Cuando toda la carne esté dorada, devuélvala a la cazuela con las cebollas y espolvoréela con harina. Vierta el

1,25 kg de espaldita o

pierna de cordero

desmenuada

30 g de manteca

1 cucharada de aceite

1 cebolla pequeña

cortada en cuartos

12 cebolletas grandes

sin los tallos

1 diente de ajo majado

1 cucharada de

harina

250 ml de caldo de

vacuno

1 nabo pelado y cortado

en dados

1 zanahoria grande, en

rodajas gruesas

6 patatas nuevas

partidas por la mitad

400 g de tomate

trascado de lata

1 bouquet garni

80 g de guisantes

caldo y cueza, removiendo, hasta que la mezcla sea homogénea y ligeramente espesa.

3. Incorpore el nabo o la rutabaga, la zanahoria, las patatas, el tomate y el bouquet garni. Cubra con una tapadera ajustada y hornee unas 2 horas, o hasta que la carne esté tierna. Remueva dos o tres veces durante la cocción. Añada los guisantes al cabo de 1 1/2 horas. Retire el bouquet garni antes de servir.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 75 g; grasas 18 g; hidratos de carbono 13 g; fibra 5 g; colesterol 225 mg; 520 kcal

Tiempo de conservación

~Puede conservar este guiso hasta 3 días en un recipiente hermético en el frigorífico. Recalientelo 30 minutos a 180°C, o hasta que esté bien caliente.

Nota ~ Si lo prefiere, utilice medallones de cordero para esta receta.



Fria la cebolla y las cebolletas a fuego medio hasta que la cebolla esté tierna.



Devuelva la carne y las cebollas a la cazuela, espolvoree con harina y vierta el caldo.



~ Pollo cacciatore ~

Tiempo de preparación:
45 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora y 20 minutos

Para 4 personas



1. ~Precaliente el horno a 180°C. Retire el exceso de grasa del pollo y séquelo con papel de cocina. Caliente la mitad de la mantequilla y del aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Fría la mitad del pollo a fuego fuerte hasta que se dore bien; resérvelo. Caliente la mantequilla y el aceite restantes; fría el resto del pollo. Reserve.

2. ~Caliente la mantequilla adicional en la cazuela; sofría la cebolla y el ajo 2 ó 3 minutos. Añada el pimiento y los champiñones y sofría, removiendo, 3 minutos más. Agregue la harina y

1,5 kg de pollo en trozos
20 g de mantequilla +
20 g adicionales
1 cucharada de aceite
1 cebolla grande picada
2 dientes de ajo picados
1 pimiento verde
pequeño picado
150 g de champiñones,
en láminas gruesas
1 cucharada de harina

250 ml de vino blanco
1 cucharada de vinagre
de vino blanco
4 tomates pelados, sin
semillas y picados
2 cucharadas de con-
centrado de tomate
90 g de aceitunas
negras pequeñas
20 g de perejil fresco
picado

rehogue 1 minuto. Vierta el vino, el vinagre, los tomates y el concentrado de tomate. Deje cocer, removiendo, durante 2 minutos, o hasta que se espese ligeramente.

3. ~Incorpore el pollo a la cazuela y mézcle bien con la mezcla de tomate y cebolla. Hornéelo, tapado, durante 1 hora o hasta que esté tierno. Añada las aceitunas y el perejil. Sazone con sal y pimienta machacada y sirva acompañado de pasta.

**VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN**
proteínas 30 g, grasas 30 g,
hidratos de carbono 9 g,
fibra 4,5 g, colesterol 285 mg,
670 kcal

Nota: ~Para preparar una salsa más espesa, retire el pollo cocido de la cazuela y cueza la salsa a fuego medio hasta que se espese un poco. Devuelva el pollo a la cazuela y añada las aceitunas y las hierbas. El equivalente francés de este plato es el Pollo chasseur (o la cazadora).



Caliente la mantequilla y el aceite en la cazuela y dore el pollo en tandas.



Agregue la harina a la mezcla de pimiento y champiñones.



Vierta el vino, el vinagre, los tomates y el concentrado; rehogue hasta que se espese.



Incorpore el pollo y mézcle bien con la mezcla de tomate.

~ Bœuf bourguignon ~

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocción:
2 horas

Para 6 personas



1 kg de tapa o redondo
de buey
30 g de harina sazónada
3 lonchas de beicon
sin la piel
1 cucharada de aceite
12 cebollitas

1 bouquet garni
250 ml de vino tinto
500 ml de caldo de buey
200 g de champiñones
botón
1 diente de ajo
majado

1. Retire la grasa y los tendones de la carne, córtela en dados y rebórcela con la harina sazónada.
2. Corte el beicon en cuadrillos. Caliente el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad y fría el beicon a fuego medio. Retírelo. Dore

bien la carne en tandas, retírela y resérvela. Añada las cebollitas y dórelas.
3. Incorpore la carne y el beicon a la cazuela, con el bouquet garni, el vino, el caldo, los champiñones y el ajo. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape y cueza removiendo

1½ horas, o hasta que la carne esté muy tierna. Retire el bouquet garni antes de servir.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 10 g;
hidratos de carbono 7,5 g;
fibra 7 g; colesterol 90 mg;
320 kcal



Retire la grasa y los tendones de la carne y córtela en dados con un cuchillo afilado.



Fría rápidamente el beicon a fuego medio y retírelo de la cazuela.



Añada las cebollitas y frías, removiendo, hasta que se doren.



Incorpore la carne y el beicon a la cazuela y añada el bouquet garni.



~ Gulash de ternera ~

Tiempo de preparación:
35 minutos

Tiempo de cocción:
2 horas

Para 4 personas



1-~Precaliente el horno a 160°C. Caliente la mantequilla en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad.

Añada los dados de ternera y fríalos en tandas, removiendo, durante 5 minutos, o hasta que la carne cambie de color. Retírela de la cazuela.

Sofría la cebolla y el ajo, removiendo, durante 5 minutos. Espolvoree con la paprika y las semillas de alcaravea. Remueva y sofría 5 minutos más. Devuelva la carne a la cazuela.

2-~Corte una pequeña cruz en la base de cada tomate, póngalos en un cuenco refractario y

50 g de mantequilla
750 g de espalda de ternera cortada en dados de 3 cm
2 cebollas rejas picadas
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de paprika húngara
¼ cucharadita de semillas de alcaravea
4 tomates

1 ramita de mejorana fresca
125 g de champiñones pequeños
1 pimiento verde picado
1 pimiento rojo picado
1 cucharada de concentrado de tomate
nata agria para servir
hojas de mejorana fresca para adornar

vierta agua hirviendo. Déjelos en remojo 30 segundos y pélelos. Retire las semillas de los tomates con una cucharita y pique la pulpa.

3-~Añada a la carne la ramita de mejorana, los champiñones (parta los más grandes por la mitad), los pimientos, los tomates, el concentrado de tomate y 125 ml de agua. Mézclelo todo bien. Cuézalo, tapado, en el horno durante 1¼ horas o hasta que la carne esté tierna.

4-~Retire la ramita de mejorana. Sazone bien y sirva con pasta o patatas hervidas y una cucharada de nata agria. Adorne con las hojas de mejorana.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 8 g; fibra 4 g; colesterol 190 mg; 275 kcal

Variante~Sustituya los tomates frescos y el agua por 425 g de tomates enteros y pelados en conserva, picados.



Espolvoree la paprika y las semillas de alcaravea sobre la cebolla y el ajo.



Deje los tomates en remojo en el agua hirviendo 30 segundos y pélelos.



Retire las semillas de los tomates con una cucharita.



Añada los ingredientes restantes a la carne y mezcle bien.

~ Estofado de garbanzos ~

Tiempo de preparación:

1 hora + toda la noche
en remojo + 20 minutos
en reposo

Tiempo de cocción:

1 hora y 20 minutos
Para 6 personas



1. ~ Ponga los garbanzos en un cuenco, cúbralos con agua y déjelos toda la noche en remojo. Aclárelos y escúrralos.

2. ~ Coloque la berenjena en un plato en una sola capa y espolvoréela con abundante sal. Déjela 20 minutos en reposo, aclárela bien y séquela con papel de cocina.

3. ~ Caliente el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Fría la cebolla a fuego medio durante 5 minutos, o hasta que se dore, removiendo de vez en cuando. Añada el ajo, el jengibre y las especias:

220 g de garbanzos secos
1 berenjena pequeña, en dados de 2 cm
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas en rodajas
2 dientes de ajo machados
2 cucharadas de jengibre fresco rallado
1 cucharada de comino en polvo
1 ó 2 cucharaditas de guindilla en polvo

2 cucharaditas de pimentón
1,5 litros de caldo de verduras
2 zanahorias cortadas en rodajas finas
2 nabos pelados y cortados en dados de 2 cm
3 calabacines cortados en rodajas de 2 cm
300 g de calabaza cortada en dados de 3 cm
2 tomates picados
10 g de perejil picado

cueza 1 minuto. Vierta los garbanzos y el caldo. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje hervir, tapado, unos 40 minutos, o hasta que los garbanzos estén algo tiernos. Remueva de vez en cuando.

4. ~ Añada la zanahoria y el nabo, y cueza 15 minutos a fuego lento. Vierta las hortalizas restantes. Guise a fuego lento, tapado, removiendo de vez en cuando, durante

15 minutos, o hasta que estén tiernos. Agregue el perejil y sirva con arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteína 9 g; grasas 9 g;
hidratos de carbono 20 g;
fibra 9,5 g; colesterol 0 mg;
200 kcal

Nota. ~ Puede preparar este guiso con 2 días de antelación y conservarlo en un recipiente hermético en el frigorífico.



Deje los garbanzos toda la noche en remojo, aclárelos y escúrralos bien.



Coloque la berenjena en un plato y espolvoréela con abundante sal.



Añada el ajo, el jengibre y las especias a la cebolla y cueza durante 1 minuto.



Vierta la berenjena, el calabacín, la calabaza y el tomate; rehogue hasta que esté tierno.

Estofado de rabo de buey

Tiempo de preparación:

40 minutos +

3 horas en remojo

Tiempo de cocción:

4 horas

Para 4 personas



1. Retire el exceso de grasa del rabo de buey y páselo a un cuenco grande. Cúbralo con agua y déjelo reposar 3 horas. Escúrralo bien y páselo a una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Cúbralo con agua limpia y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje hervir durante 10 minutos, espumando regularmente la superficie con un colador o una cuchara. Escúrra la carne, déjela enfriar y séquela con papel de cocina.

2. Precaliente el horno a 150°C. Reboce la carne con la harina sazonada y sacuda el exceso.

1 kg de rabo de buey, en trozos pequeños
30 g de harina sazonada
1 cucharada de aceite
2 lonchas de beicon sin la piel y picadas
1 cebolla pequeña pinchada con 6 clavos
2 dientes de ajo machados

2 zanahorias cortadas en cuartos a lo largo
375 ml de caldo de vacuno
425 g de tomate triturado de lata
1 chirivía cortada en cuartos a lo largo
1 puerro, en rodajas

Caliente el aceite en la cazuela y dore el beicon a fuego medio durante 3 minutos, removiendo con frecuencia. Retírelo.

3. Añada la carne enharinada a la cazuela y fríala a fuego medio-fuerte durante 3 minutos, o hasta que se dore, sin dejar de remover.

4. Agregue el beicon, la cebolla, el ajo y la mitad de la zanahoria. Vierta el caldo y el tomate triturado. Tape y hornee durante 3 horas. Añada la zanahoria restante, la chirivía y el puerro; prosiga la

cocción de 30 a 40 minutos, o hasta que las hortalizas estén tiernas. Retire la cebolla antes de servir.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 44 g; fibra 12 g; colesterol 90 mg; 720 kcal

Nota: Para obtener mejores resultados prepare este plato con un día de antelación y consérvelo en el frigorífico. Recalientelo a 180°C durante 45 minutos, o hasta que esté muy caliente.



Deje hervir la carne durante 10 minutos, espumando regularmente la superficie.



Añada la carne enharinada y fríala a fuego medio-fuerte hasta que se dore.



~ Cerdo a la normanda ~

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 4 personas



1. ~Precaliente el horno a 160°C. Retire la piel y el exceso de grasa de la carne. Sazone 2 cucharadas de harina con la nuez moscada, sal y pimienta, y enharine la carne. Sacuda el exceso y reserve la harina restante.

2. ~Caliente la mantequilla en una cazuela resistente al fuego de 2.5 litros de capacidad. Fria la manzana en tandas, 1 minuto por cada lado, o hasta que se dore. Retírela. Añada el aceite a la mantequilla y fria la carne 2 ó 3 minutos, o hasta que se dore por ambos lados. Retírela.

3. ~Ponga la cebolla, el vinagre y el tomillo en

4 chuletas o medallones de cerdo de unos 2.5 cm de grosor
30 g de harina
½ cucharadita de nuez moscada
30 g de mantequilla
2 manzanas verdes descorazonadas y cortadas en rodajas
1 cucharada de aceite
1 cebolla picada fina

60 ml de vinagre de sidra
1 ramita de tomillo fresco
375 ml de sidra seca
20 g de mantequilla adicional
80 ml de nata líquida
1 cucharada de Calvados o brandy
runitas de tomillo fresco para adornar

la cazuela y deje hervir 2 minutos, o hasta que se reduzca a la mitad. Baje el fuego; vierta la sidra y cueza 2 minutos más. Agregue la carne, nápela con la mezcla y hornéela, tapada, unos 30 minutos. Incorpore la manzana y prosiga la cocción otros 15 minutos, o hasta que la carne esté tierna.

4. ~Pase la carne y la manzana a una fuente. Retire el tomillo y ponga la cazuela en el fuego. En un cuenco mezcle la

mantequilla adicional y la harina reservada para formar una pasta. Incorpore gradualmente la pasta a la salsa y lleve poco a poco a ebullición, batiendo hasta que se espese. Baje el fuego y añada la nata y el Calvados. Salsee la carne y las manzanas. Adorne con el tomillo.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 18 g; fibra 2 g; calcio 113 mg; 455 kcal



Rebosa la carne con la harina sazonada y sacuda el exceso.



Fria la manzana en la mantequilla hasta que se dore ligeramente por ambos lados.



Agregue la carne dorada a la cazuela y nápela con la mezcla.



Incorpore gradualmente cucharaditas de la pasta de mantequilla y harina.

Guinbo de pollo

Tiempo de preparación:
35 minutos

Tiempo de cocción:
1 hora y 10 minutos
Para 4 personas



1. Caliente la mitad del aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Seque bien los trozos de pollo con papel de cocina y dórelos en el aceite a fuego fuerte 2 ó 3 minutos. Cuezalos en dos tandas y páselos a un plato.

2. Caliente el aceite restante en la cazuela y fría el bacon, el ajo y la cebollita 2 ó 3 minutos. Agregue el pimiento y el apio; cueza, removiendo, 2 ó 3 minutos. Espolvoree con la harina y la pimienta de Cayena, y añada el tomillo y el laurel. Deje cocer, removiendo, 1 minuto más.

2 cucharadas de aceite vegetal

1 kg de pollo en trozos

3 lonchas de bacon sin la piel y picadas gruesas

2 ó 3 dientes de ajo machados

6 cebollitas cortadas en tiras de 4 cm de largo

1 pimiento verde sin semillas y picado en trozos de 4 cm

1 tallo de apio picado

1 cucharada de harina

1 pizca de pimienta de Cayena

¼ cucharadita de hojas de tomillo seco

1 hoja de laurel

250 ml de caldo de pollo

425 g de tomates en conserva picados

400 g de quingombos pequeños frescos

20 g de perejil fresco picado

3. Incorpore gradualmente el caldo de pollo lleve a ebullición y remueva hasta que se espese. Agregue los tomates picados. Devuelva el pollo a la cazuela y mezcle bien. Baje el fuego, tape y guise durante 30 minutos. Incorpore los quingombos, remueva bien y prosiga la cocción otros 20 minutos, o hasta que el pollo esté tierno. Espolvoree con el perejil y

sazone al gusto con sal y pimienta negra machacada. Sirva sobre arroz caliente bañándolo con la salsa.

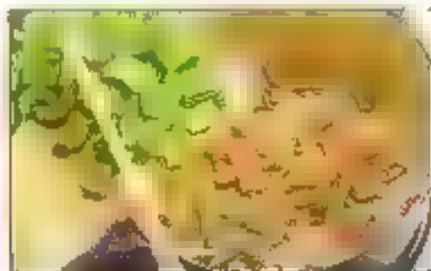
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 65 g; grasa 15 g; hidratos de carbono 4 g; fibra 6,5 g; colesterol 40 mg; 464 kcal

Nota Puede usar 825 g de quingombos en conserva, escurridos.



Seque los trozos de pollo, en dos tandas a fuego fuerte



Agregue el pimiento y el apio a la mezcla de bacon, ajo y cebollita



Espolvoree la harina y la pimienta de Cayena sobre la mezcla de bacon



Incorpore los quingombos al guiso y cocine hasta que el pollo esté tierno

Hotpot de Lancashire

Tiempo de preparación:
40 minutos

Tiempo de cocción:
2 horas

Para 8 personas



1. Precaliente el horno a 60°C. Unte una cazuela refractaria de 4 litros de capacidad con mantequilla fundida o aceite. Retire el exceso de grasa y los tendones de la carne. Reboque las chuletas y los riñones con la harina sazorada, sacudiendo y reservando el exceso. Caliente la mantequilla en una sartén grande y dore las chuletas rápidamente por ambos lados. Retire las chuletas de la sartén y resérvelas. Fría los riñones hasta que se doren. Ponga una capa de patatas en el fondo de la cazuela y cubralas con las chuletas y los riñones.

2. Añada la cebolla y la zanahoria picada a la sartén y rehóguelas hasta que la zanahoria esté tierna y dorese. Espáralas sobre las chuletas y los riñones. Espolvoree la harina reservada en el fondo de la sartén y sofrialas, removiendo, hasta que se dore. Vierta el caldo de forma gradual y lleve a ebullición, removiendo. Sazone con sal y pimienta negra molida, añada el tomillo y el laurel. Baje el fuego, deje hervir 10 minutos y vierta la mezcla en la cazuela.

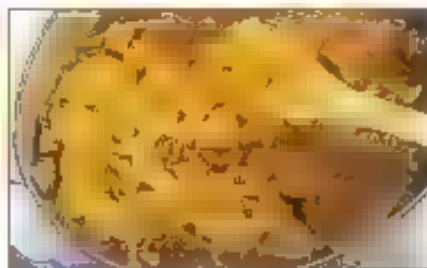
3. Cubra la carne y las hortalizas con las patatas restantes. Tape y hornee durante 1 1/2 horas. Retire la tapa,unte las patatas con la mantequilla fundida y cueza 30 minutos más, o hasta que las patatas se doren.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g, grasas 7 g, hidratos de carbono 7 g, fibra 1,5 g, colesterol 50 mg, 7 kcal.

Nota: Este guiso se conserva bien hasta 3 días en el frigorífico.



Corte los riñones por la mitad, retire el centro y córtelos en cuartos.



Esprima la cebolla y la zanahoria sobre las harinas y los riñones.



Sofra la harina hasta que adquiere un tono dorado oscuro y vierta el caldo.



Cubra la carne y las hortalizas con las patatas restantes.

~ Albóndigas a la italiana ~

Tiempo de preparación

50 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora y 30 minutos

Para 4 personas



1 ~ Para preparar la salsa de tomate, caliente el aceite de oliva en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Sofría el ajo y la cebolla 2 ó 3 minutos, o hasta que estén blandos. Añade el tomate, el vino blanco, el concentrado de tomate, el azúcar, la albahaca, el perejil, la corteza de limón y 125 ml de agua. Cueza a fuego lento durante 45 minutos, removiendo con frecuencia. Retíre la corteza de limón.

2 ~ Para preparar las albóndigas, ponga el pan en un cuenco y cúbralo con la leche. Déjelo en remojo 5 minutos para ablandarlo y exprima el exceso de líquido con tus manos. Pase el pan a un cuenco grande con la carne picada, el ajo, la cebolla, el perejil, la ralladura de limón, el huevo, el parmesano y la nuez picada. Sazone con sal y pimienta negra. Amase con las manos hasta que todos los

Salsa de tomate

2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
1 cebolla roja picada
800 g de tomates en conserva picados
250 ml de vino blanco
1 cucharada de concentrado de tomate
1 cucharadita de azúcar extrafino
1 cucharada de albahaca fresca picada
1 cucharada de perejil fresco picado
1 tira de 5 cm de corteza de limón

Albóndigas

3 rebanadas de pan blanco sin la corteza y cortadas en dados

ingredientes estén bien mezclados.

3 ~ Con tus manos bien mojadas, forme bolas con 2 cucharadas de la mezcla (obtendrá unas 16 a bond gas). Enharne ligeramente las albóndigas, vierta 1 cm de aceite en una sartén grande de fondo pesado a fuego moderado y fría las albóndigas en tandas 2 ó 3 minutos, o hasta que estén bien doradas. Incorpórelas a la salsa de tomate y remueva para taparlas. Guárdelas,

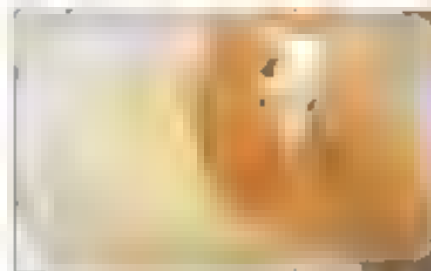
80 ml de leche
400 g de carne picada de ternero
2 dientes de ajo majados
1 cebolla pequeña picada fina
15 g de perejil fresco picado
2 cucharaditas de ralladura de limón
1 huevo poco batido
25 g de parmesano rallado
½ cucharadita de nuez picada
harina para rebozar
aceite para freír
perejil fresco picado fino para servir
parmesano rallado para servir

tapadas a fuego lento cubiertas con los restos de la salsa. Polvoréalas con perejil y sívalas con pasta. Vierta el parmesano rallado por encima.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 17 g, grasas 27 g, hidratos de carbono 45 g, fibra 15 g, colesterol 60 mg

Nota ~ Puede conservar este guiso hasta 3 días en un recipiente hermético en el frigorífico. Calientelo bien antes de servir.



Caliente la salsa 5 minutos a fuego lento y cubra las albóndigas con la salsa de tomate y los restos de la salsa.



Cubre las albóndigas con la salsa de tomate y los restos de la salsa.

Cioppino

Tiempo de preparación:
40 minutos +

30 minutos en remojo

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 4 personas



1. Deje las setas en remojo 30 minutos, escórralas bien y píquelas finas. Corte el pescado en trozos pequeños y retire las espinas. Pele los langostinos, dejando las coas intactas, y retire el hilo intestinal. Extraiga la carne del caparazón del bogavante y cóncela en trocitos. Deseche los mejillones abiertos que no se cierran al golpearlos. Frote el resto y retire los filamentos.

2. Caliente el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Fría la cebolla, el pimiento y el ajo unos 5 minutos a fuego medio,

2 setas calabaza secas

1 kg de filetes de

pescado blanco firme

375 g de langostinos

crudos

1 cola de bogavante

crudo

12 mejillones

60 ml de aceite de oliva

1 cebolla grande picada

1 pimiento verde picado

2 ó 3 dientes de ajo

majados

250 ml de zumo de

tomate

425 g de tomate tritu-

rado en conserva

250 ml de vino

blanco

250 ml de caldo de

pescado

6 hojas de albahaca

fresca picadas

1 hoja de laurel

2 ramitas de perejil

fresco

o hasta que la cebolla esté blanda. Añada las setas, el zumo de tomate, los tomates, el vino, el caldo y la albahaca. Añade el laurel y el perejil con bramanje y añádalos a la cazuela. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape y deje cocer 30 minutos.

3. Agregue el pescado y los langostinos, y mezcle. Guise, tapado, a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que los langostinos estén rosados

y el pescado cocido. Añada el bogavante y los mejillones, cueza de 2 a 3 minutos, o hasta que estén bien calientes. Deseche los mejillones que no se hayan abierto y retire el laurel. Sazone al gusto con sal y pimienta machacada. Sirva con pan

VALOR NUTRITIVO

PER RACIÓN

proteínas 70 g, grasas 25 g,

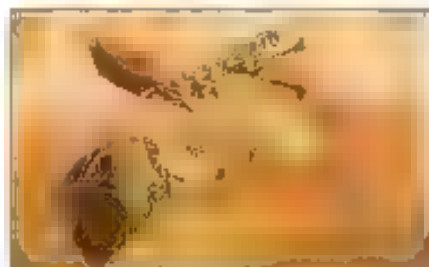
hidratos de carbono 5 g,

fibra 3 g, colesterol 375 mg,

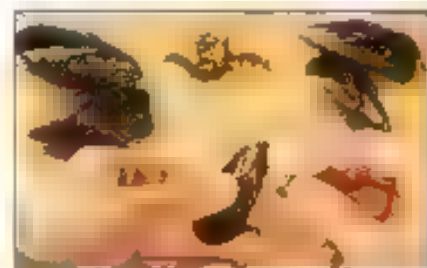
14 kcal



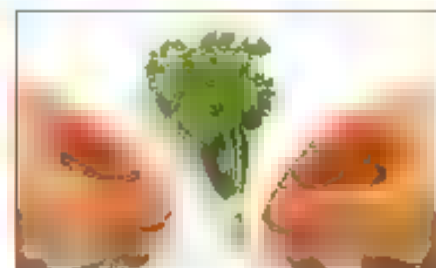
Con las manos limpias, pele los langostinos, dejando las coas intactas, y retire el hilo.



Corte el caparazón del bogavante a ambos lados de la cola, ábralo y extraiga la carne.



Frote bien los mejillones y retire los filamentos.



Añade la hoja de laurel y el perejil con bramanje.

~ Pot-au-feu ~

Tiempo de preparación:
45 minutos

Tiempo de cocción:
2 horas y 50 minutos
Para 10 personas



1 ~ Ponga el jarrete de ternera en el fondo de una olla de 6,5 litros de capacidad. Añada la carne de vacuno y el bouquet garni y cubra con agua. Lleve rápidamente a ebullición, espumando la superficie con un cucharón.

2 ~ Cuando rompa el hervor baje el fuego al mínimo y tape la olla, dejándola ligeramente entreabierta. Deje hervir durante 1 hora. Espume la superficie regularmente y vierta un poco de agua fría para mantener la carne cubierta.

3 ~ Para brincar el pollo, coloque un trozo de bramante bajo la nuca y páselo por encima de las patas, por debajo de las alas y luego por encima de estas. Dé la vuelta al pollo sobre la pechuga para cruzar el bramante sobre la parte posterior. Dele de nuevo la vuelta y ate las patas.

4 ~ Añada el pollo a la cazuela y deje cocer 30 minutos más a fuego

1 jarrete pequeño de ternera

1,3 kg de tapa de vacuno

1 bouquet garni

1 pavo entero de 1 kg

4 zanahorias partidas por la mitad

8 cebollas pequeñas pinchadas con 2 clavos

2 puerros sin las puntas y cortados en 3 trozos

4 nabos pelados y partidos por la mitad

2 tallos de apio cortados en 4 trozos

1 chorizo o salchicha italiana grande

perejil fresco picado para adornar

lento. Manténgalo todo cubierto con agua. Agregue las zanahorias, las cebollas, los puerros, los nabos, el apio y el chorizo o la salchicha. Cocine de 40 a 50 minutos más, o hasta que el pollo y las hortalizas estén tiernas. Retire el bouquet garni. Disponga toda la carne y las hortalizas en una fuente de servir, cubra con papel de aluminio y mantenga caliente en el horno.

5 ~ Cuele el caldo en una olla grande a través de un tamiz forrado con una gasa fina. Lleve lentamente a ebullición y deje hervir durante 15 minutos hasta reducir el caldo en un cuarto y concentrar los sabores. Reserve unos 500 ml del caldo y pase el resto a una sopera.

6 ~ El Pot-au-feu se sirve en dos platos.

Como entrante, sirva el caldo bien caliente en cuencos individuales. Como segundo plato, trunque toda la carne en la mesa y sirva con las hortalizas. Humedezca las carnes con el caldo reservado. Tradicionalmente, se acompaña de col hervida y conada en juliana, patatas hervidas, mostaza francesa y pepinillos en vinagre. Adorne con el perejil.

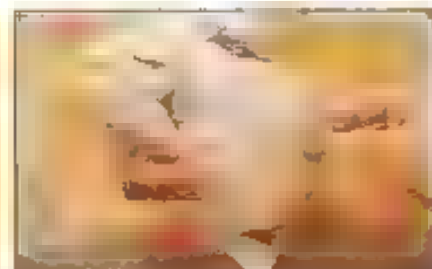
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 55 g, grasas 75 g, hidratos de carbono 30 g, fibra 10 g, colesterol 55 mg, 740 kcal.

Nota ~ Puede conservar este plato hasta 3 días en un recipiente hermético en el frigorífico. Puede congelar el caldo restante y utilizarlo posteriormente como base para otras sopas o guisos.



Se le brinca por encima de las patas por debajo de las alas.



De la vuelta al pollo sobre la pechuga y luego el bramante sobre la parte posterior.

~ Pollo a la king ~

Tiempo de preparación:
3 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 6 personas



1. Para preparar la salsa, calienta la mantequilla en un cazo de fondo pesado. Añade la harina y cuece a fuego lento 2 ó 3 minutos, hasta que adquiera un tono dorado claro. Ver

ter el caldo de pollo de forma gradual, removiendo hasta que la salsa sea homogénea y se espese. Añade al cazo el cuarto de cebolla y las hojas de laurel. Cuece durante 5 minutos y retira la cebolla y el laurel. Incorpora el perejil cubre la salsa con film transparente y reserva.

2. Derrite la mantequilla en una cazuela grande resistente al fuego. Fríe

la salsa veloute

50 g de mantequilla

40 g de harina

600 ml de caldo de pollo

un cuarto de cebolla

pinchado con 3 clavos de especia

2 hojas de laurel

1 cucharada de jerez

50 g de mantequilla

2 kg de pechugas de pollo en filetes

cortadas en dados

1 cebolla troceada

125 g de champiñones pequeños en laminas

1 pimiento verde

1 rama de semillas

cortadas en dados de 1 cm

125 ml de nata líquida

20 g de perejil fresco picado

el pollo en tandas a fuego fuerte durante 7 minutos, o hasta que esté bien dorado. Retíralo. Añade la cebolla y los champiñones y sofríalos, removiendo, durante 7 minutos. Agregue el pimiento y deje cocer 5 minutos más.

3. Devuelva el pollo a la cazuela y cubralo con la salsa veloute. Remueva para mezclar. Cuece

tapado, a fuego lento durante 30 minutos removiendo dos o tres veces. Incorpora la nata y el perejil sazónalo con sal y pimienta machacada. Sirva con arroz cocido al vapor.

VALOR NUTRICIONAL

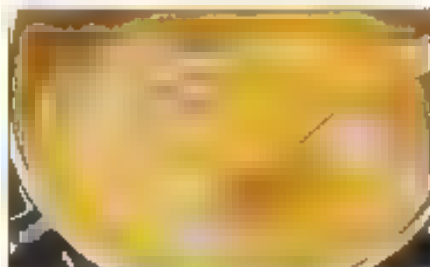
Por ración:

energía: 400 kcal

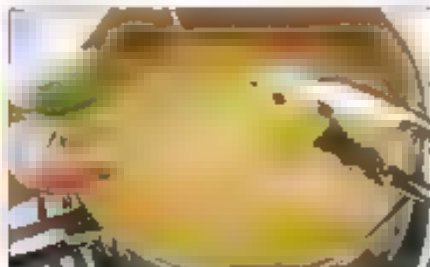
hidratos: 20 g

proteínas: 20 g

grasas: 20 g



Cuece la mantequilla y la harina a fuego lento hasta que adquieran un tono dorado.



Cuando la salsa se haya espesado, retira la cebolla y la hoja de laurel.



~ Rollitos de vacuno ~

Tiempo de preparación

1 hora

Tiempo de cocción:

1 hora y 25 minutos

Para 4 personas



1. Precaliente el horno a 160°C. Pase el pan rallado, el perejil, la ralladura de limón y la nuez moscada a un cuenco. Incorpore el huevo y el vino con un tenedor. Sazone bien.

2. Extienda los trozos de carne entre dos láminas de film transparente y aplánelos con un rodillo hasta que midan 16 x 14 cm. Divida el relleno entre éstos, déle forma de salchicha y enrolle la carne a modo de fardo. Doble los extremos hacia adentro y ase los rollitos con brasa.

3. Caliente la mantequilla en una cazuela resistente al fuego de

Relleno

160 g de pan rallado

20 g de perejil picado

 $\frac{1}{2}$ cucharadita de ralladura de limón

1 pieza de nuez moscada

1 huevo poco batido

1 cucharada de vino blanco seco

4 escalopes de vacuno cortados por la mitad

50 g de mantequilla

Salsa

185 g de champiñones

2 dientes de ajo machados

1 cebolla roja picada

500 ml de caldo de vacuno

1 cucharada de harina

20 g de mantequilla

15 g de perejil fresco picado

2,5 litros de capacidad. Dore los rollitos 2 ó 3 minutos. Retírelos. Pique los champiñones y salteelos 5 minutos en la cazuela con el ajo y la cebolla, o hasta que estén blancos. Vierta el caldo y remueva de 1 a 2 minutos. Ponga los rollitos en la cazuela en una sola capa. Hornéalos 1 hora, o hasta que estén tiernos.

4. Retire el brasa de la carne. Tape y reserve. Mezcle la harina y la mantequilla en un

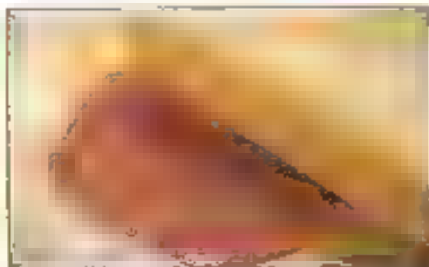
cuenco para formar una pasta. Vuelva a poner la cazuela en el fuego e incorpore gradualmente la pasta. Remueva hasta que la salsa hierva y se espese. Devuelva los rollitos a la cazuela y recalientelos. Córtelos en 3 ó 4 rodajas y cúbralos con la salsa y el perejil picado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIONES

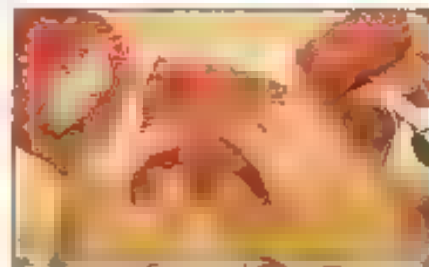
proteínas 10 g, grasas 20 g, hidratos de carbono 30 g, fibra 2 g, colesterol 155 mg, 4, 5, 6, 7.



Incorpore el huevo y el vino con un tenedor hasta que estén bien mezclados.



Extienda la carne entre dos láminas de film transparente y aplánela con un rodillo.



Dé forma de salchicha al relleno, envuélvalo y enrolle la carne a modo de fardo.



Cocine los rollitos de carne dándoles la vuelta, hasta que estén bien dorados.

~ Cerdo braseado con col lombarda ~

Tiempo de preparación:
30 minutos

Tiempo de cocción:
4 horas y 20 minutos
Para 6 personas



1 ~Precaliente el horno a 500°C. Hierve la manteca en una cazuela resistente a fuego de 2.5 litros de capacidad. Sofríala la cebolla, la zanahoria y el perejil, tapados, a fuego lento durante 10 minutos. Corte la col en tiras finas. Añada a la mezcla de cebolla y sofria, tapado, durante 10 minutos más.
2 ~Agregue la manzana, el ajo, la nuez moscada y los clavos. Incorpore el vino y el caldo. Lleve a ebullición y sazone bien. Tape y curza en el horno 2 horas.
3 ~Mientras tanto, ate el cuello de cerdo con

38 g de manteca
1 cebolla grande picada
1 zanahoria, en dados
140 g de bricon sin piel y cortado en tiras finas
1 kg de col lombarda, sin las hojas exteriores
2 manzanas verdes peladas, descorazonadas y picadas
2 dientes de ajo machados

1/4 cucharadita de nuez moscada molida
1/4 cucharadita de clavos de especia molidos
375 ml de vino tinto
375 ml de caldo de vacuno
1,5 kg de cuello de cerdo, sin grasa
20 g de manteca adicional
15 g de perejil fresco picado

brillante para que mantenga la forma. Caliente la manteca adicional en una sartén grande y dore la carne de manera uniforme. Coloque sobre la col tape y hornee durante 2 horas más.
4 ~Para servir, retire el brumante de la carne y púscala a una fuente. Coloque la col a rehogar. Espolvoree con el perejil picado antes de servir.

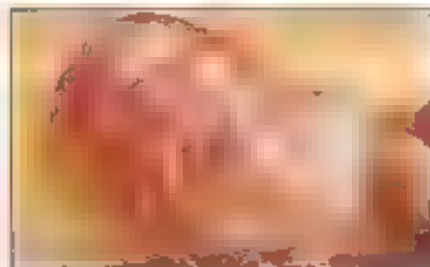
VALOR NUTRIVO POR RACIÓN
proteína: 55 g, grasas: 7 g, hidratos de carbono: 15 g, fibra: 0 g, colesterol: 135 mg, 665 kcal

Nota: ~Este plato no se puede congelar, pero se conserva hasta 7 días en un recipiente hermético en el frigorífico.

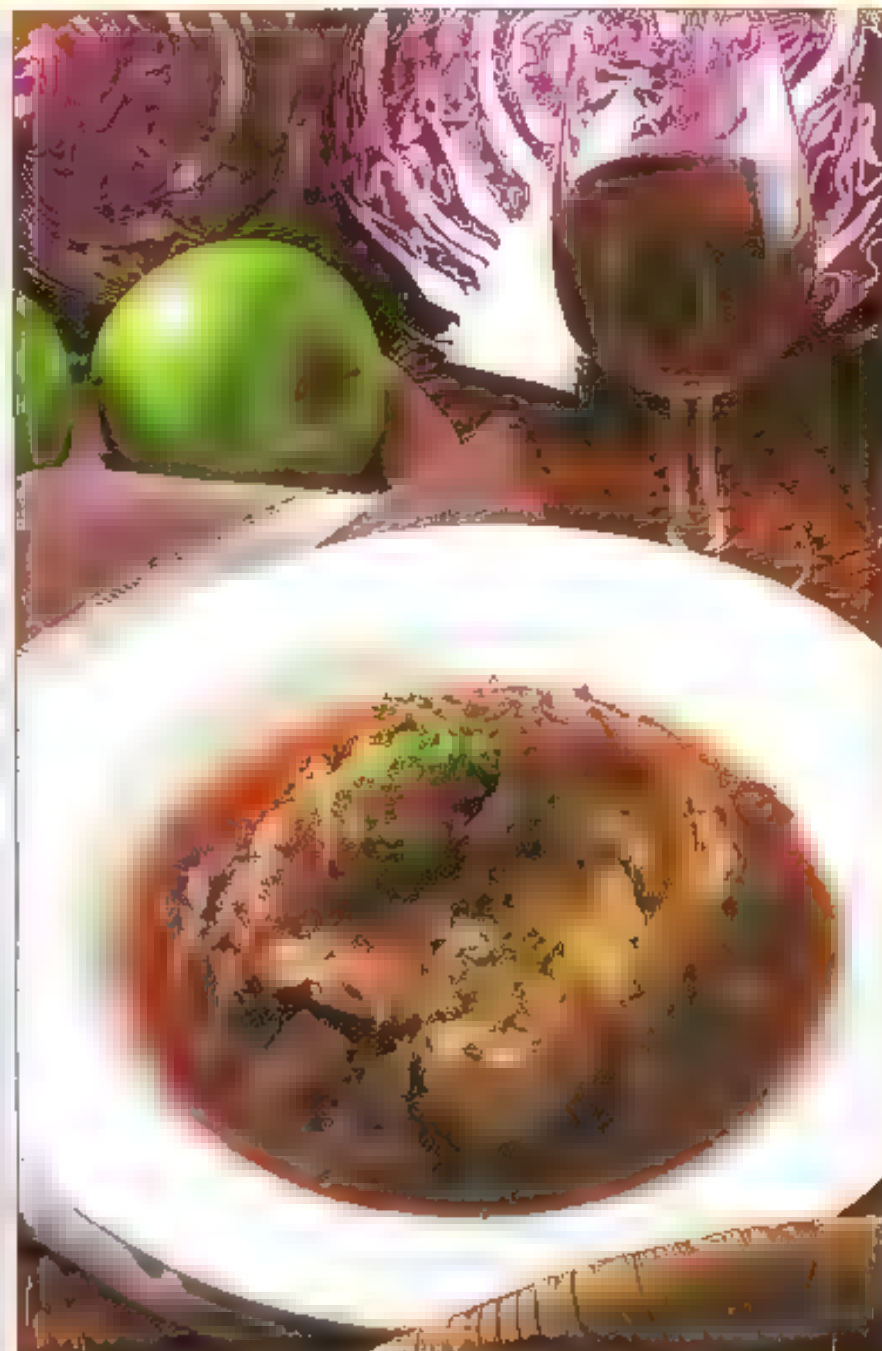
Consejo: ~Use utensilios de acero inoxidable ya que la col lombarda reacciona con ciertos metales y se vuelve azul.



Corte la col en tiras y añadala a la mezcla de cebolla



Ate el cuello de cerdo con brumante para que mantenga la forma durante la cocción



~ Tayín de pollo ~

Tiempo de preparación:

25 minutos + 2 horas
de refrigeración

Tiempo de cocción:

2 horas y 5 minutos

Para 4 personas



1 ~ Mezcle el ajo, el jengibre, el azafrán, el pimentón, el comino y $\frac{1}{2}$ cucharada de pimentón negro. Revuelva los trozos de pollo en las especias, cubralos y refrigere durante 2 horas.

2 ~ Caliente el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad y dórgenamente el pollo en tandas.

3 ~ Añada la cebolla y el cilantro. Mezcle bien y vierta si ficiente caldo o agua para cubrirlo todo. Hiervalo, tapado, a fuego lento durante 1½ horas.

4 ~ Agregue las ciruelas pasas, la miel, la ralladura de naranja y la canela;

2 dientes de ajo picados

1 cucharadita de jengibre molido

$\frac{1}{4}$ cucharadita de hebras de azafrán o azafrán molido

1 cucharadita de pimentón picante

$\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido

1 kg de pollo en trozos

1 cucharada de aceite

1 cebolla grande picada

7 g de hojas de cilantro fresco picadas finas

500 ml de caldo de pollo o agua

250 g de ciruelas pasas sin hueso

1 cucharada de miel

1 cucharadita de ralladura de naranja

1 rama de canela

deje cocer con tapar durante 25 minutos, o hasta que la salsa se haya reducido un poco. Retire la rama de canela antes de servir sobre un lecho de cuscus, adornado con almendras fileteadas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 66 g, grasas 4 g, hidratos de carbono 35 g, fibra 5,5 g, colesterol 125 mg + 3 kcal

Nota ~ El tayín debe su nombre a las cazuelas

de barro de paredes altas y tapas cónicas, en las cuales se guisa. Es un plato originario de Norte de África.

Variante ~ Sustituya las ciruelas pasas por la misma cantidad de trozos de membrillo fresco o frutas secas tales como orejones o dátiles.

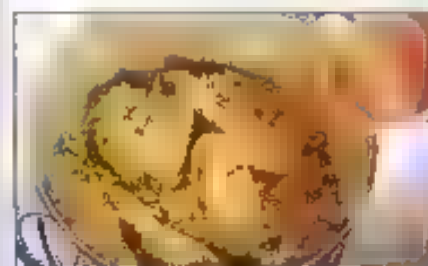
Consejo ~ Existen diferentes variedades de pimentón. Para esta receta, atienda a picante en vez de la dulce



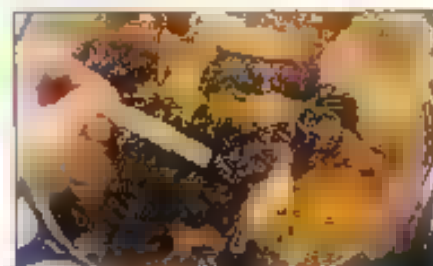
Unte un cuchillo afilado para picar finas las hojas de cilantro



Revuelva los trozos de pollo en un cuenco con las especias



Añada la cebolla y el cilantro y vierta suficiente caldo, o agua para cubrirlo todo.



Agregue las ciruelas pasas, la miel, la ralladura de naranja y la canela.

~ Carbonada a la flamenca ~

Tiempo de preparación:
30 minutos

Tiempo de cocción:
1 hora y 45 minutos
Para 6 personas



1. ~ Precaliente el horno a 180°C. Seque bien los dados de carne con papel de cocina. Caliente la mitad de la manteca y el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Fría la mitad de la carne a fuego fuerte 2 ó 3 minutos, o hasta que se dore bien. Pasela a un plato. Caliente la manteca y el aceite restantes y dore el resto de la carne; pásela al plato.

2. ~ Caliente la manteca y la adicional en la cazuela y sofría la cebolla y el ajo 2 ó 3 minutos. Incorpore la harina y cueza 1 minuto. Añada la cerveza, el concentrado

1,25 kg de tapa de buey sin grasa, en dados de 4 cm
30 g de manteca
1 cucharada de aceite
20 g de manteca adicional
2 cebollas grandes cortadas en aros
3 dientes de ajo picados

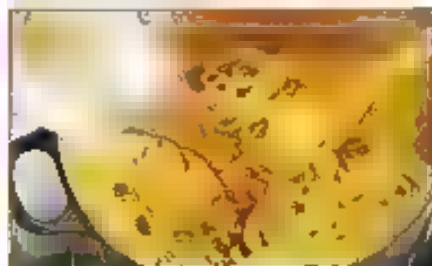
1 cucharada de harina
375 ml de cerveza negra
1 cucharada de concentrado de tomate
2 cucharadas de azúcar moreno hilado
1 bouquet garni
hojas de tomillo frescas para adornar

de tomate y el azúcar moreno, y reintroduzca para cocinar el fondo de la cazuela. Prosiga la cocción, removiendo, hasta que la salsa hierva y se espese. 3. ~ Devuelva la carne a la cazuela y, tras agregar el bouquet garni, introduzca en el horno y guise, tapada, durante 1 1/2 horas, o hasta que la carne esté tierna. Retire el bouquet garni y espume la grasa de la superficie. Sazone con sal y pimienta negra machacada y adorne con hojas de tomillo frescas. Este

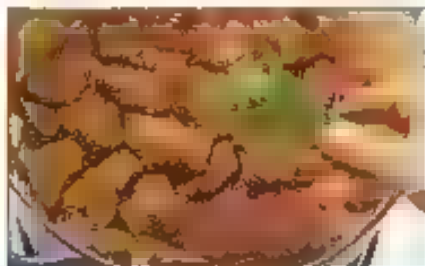
plato resulta delicioso servido con puré de patatas, se suele aderezar con rebanadas de pan tostadas y untadas con mostaza.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
proteínas 45 g, grasas 15 g; hidratos de carbono 9 g; fibra 1 g, colesterol 140 mg, 365 kcal

Nota: ~ Este tipo de plato flamenco es originario de Bélgica y debe su sabor y su color característicos a la cerveza negra *ale o stout*.



Incorpore la harina a la mezcla de cebolla y ajo y añada la cerveza



Devuelva la carne a la cazuela y agregue el bouquet garni



~ Conejo guisado en salsa de mostaza ~

Tiempo de preparación:
30 minutos

Tiempo de cocción:
2 horas

Para 4 personas



1. ~ Precaliente el horno a 180°C. Retire la grasa del conejo y lávelo bajo el chorro de agua fría. Séquelo bien con papel de cocina. Corte el espinazo a lo largo por ambos lados con unas tijeras de cocina y deséchelo; corte los conejos en ocho trozos iguales y séquelos bien de nuevo.

2. ~ Caliente la mitad del aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Dore la mitad del conejo y retírelo. Vierta el aceite restante, dore el resto del conejo y retírelo.

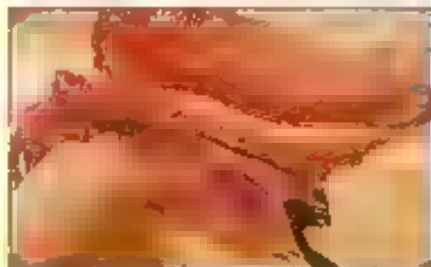
1 conejo (de 800 g cada uno)
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cebollas, en rodajas
4 lonchas de beicon cortadas en trozos de 3 cm
2 cucharadas de harina

375 ml de caldo de pollo o agua
125 ml de vino blanco
1 ramita de tomillo fresco
125 ml de nata líquida
2 cucharadas de mostaza de Dijon
ramitas de tomillo fresco para adornar

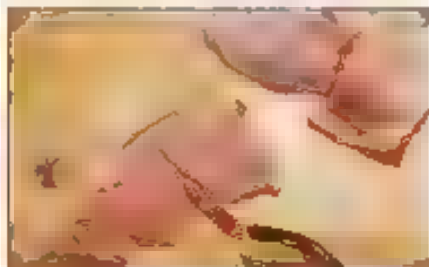
3. ~ Añada la cebolla y el beicon a la cazuela y fríalos removiendo unos 3 minutos, o hasta que se doren. Espolvoree la harina y mezcle bien. Remueva con una cuchara de madera para rascar los restos adheridos a las paredes. Darán color a la salsa. Vierta el caldo o agua y el vino, y remueva hasta que la salsa hierva y se espese. Devuelva el conejo a la cazuela y añada el tomillo.

4. ~ Tape y hornee de 1¼ a 1½ horas, o hasta que el conejo esté tierno y la salsa espesa. Retire el tomillo e incorpore la mezcla de nata y mostaza. Adorne con ramitas de tomillo fresco y sirva con patatas cocidas al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 50 g, grasas 70 g, hidratos de carbono 17 g, fibra 2 g, colesterol 9 mg, 835 kcal



Con unas tijeras, corte el espinazo a lo largo por ambos lados y deséchelo.



Corte los conejos en ocho trozos iguales y séquelos bien de nuevo.



Caliente el aceite en la cazuela y dore los trozos de conejo en dos tandas.



Devuelva el conejo a la cazuela y añada la ramita de tomillo.

~ Ternera al estilo de Marengo ~

Tiempo de preparación:
40 minutos

Tiempo de cocción:

2 horas y 40 minutos

Para 4 personas



1 ~Precaliente el horno a 160°C. Seque la carne con papel de cocina.

Caliente la mitad del aceite en una cazuela de 2,5 litros de capacidad.

Dore la mitad de la carne a fuego fuerte; repita la operación con el resto del aceite y de la carne.

2 ~Funda la mantequilla en la cazuela y sofría la cebolla y el ajo picados 2 ó 3 minutos. Incorpore la harina y rehogue 1 minuto.

Vierta el vino y remueva para rasear el fondo de la cazuela. Cueza, removiendo, hasta que la mezcla hierva y se espese.

Añada los tomates, el concentrado, la corteza y el tomillo.

1 kg de pierna o espalda de ternera, en dados

20 ml de aceite de oliva

20 g de mantequilla

+ 30 g adicionales

2 cebollas grandes

2 dientes de ajo picados

1 cucharada de harina

375 ml de vino blanco + 1 cucharada adicional

500 g de tomates

pelados, sin semillas y picados

2 cucharadas de concentrado de tomate

1 trozo de 5 cm de corteza de naranja

2 cucharaditas de tomillo fresco picado

185 g de champiñones cortados en laminas

2 cucharaditas de harina de maíz

ramitas de tomillo fresco

3 rebanadas de pan blanco sin la corteza

3 ~Caliente 1 cm de aceite en un cazo. Corte pan en triángulos y frielos por ambos lados en el aceite, en tandas, hasta que se doren, añadiendo más aceite si es necesario. Escúrtales en papel de cocina y sirvalos enseguida con la carne.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

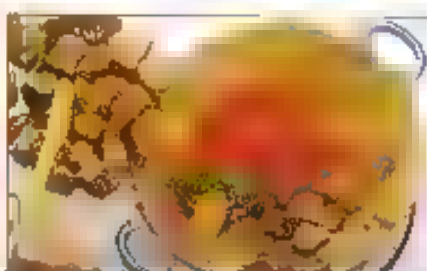
gr. proteínas 60 g. grasas 35 g.

hidratos de carbono 38 g. fibra

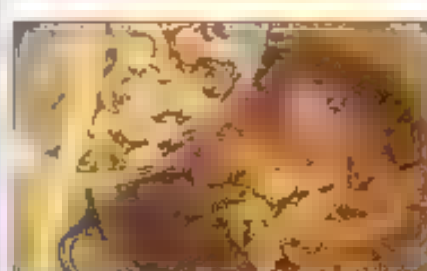
4 g. colesterol 233 mg. 7,7 kcal



Vierta el vino blanco y remueva para rasear el fondo de la cazuela.



Añada la harina a la cazuela con los tomates, el concentrado de tomate y el tomillo.



Sofríalos a los champiñones en la mantequilla y agréguelos a la cazuela.



Caliente el aceite y fríe los triángulos de pan en tandas.

~ Coq au vin ~

Tiempo de preparación
40 minutos

Tiempo de cocción:
hora y 30 minutos
Para 6 personas



1 ~ Caliente la mitad de la manteca y el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad: fría las cebollitas de 5 a 8 minutos, o hasta que se doren. Retírelas de la cazuela y resérvalas. Añade el beicon y los champiñones, sa- tee hasta que el beicon se dore y retíre.

2 ~ Caliente la mante- quilla y el aceite resan- tes en la cazuela don- de la zanahoria y la cebolla. Retírelas. Incorpore los trozos de pollo y sofríalos 5 minutos, o hasta que estén bien dorados. Retire a cazuela del fue- go y agregue el coliac. Añada el vino y el caldo.

30 g de manteca
1 cucharada de aceite
12 cebollitas francesas
3 lonchas de beicon
sin la piel y picadas
12 champiñones
1 zanahoria cortada
en rodajas
1 cebolla cortada en
rodajas

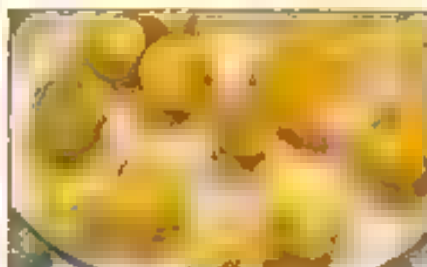
2 kg de pollo cortado
en trozos
2 cucharadas de conac
500 ml de vino tinto
seco
185 ml de caldo de pollo
1 bouquet garni
2 cucharadas de harina
2 cucharadas de
mantequilla adicional

el bouquet garni y la mez- cla de zanahoria y cebo- la. Vuelva a poner la ca- zuela en el fuego y lleve la mezcla a ebullición. Baje el fuego, tape y de- je hervir de 40 a 50 mi- nutos, o hasta que el po- llo esté tierno. Retire los trozos de pollo, cuele la salsa en un cuenco y de- seche la zanahoria, la ce- bolla y el bouquet garni.
3 ~ Mezcle la harina y la mantequilla para for- mar una pasta. Pase la salsa a la cazuela, añada gradualmente la pasta batiendo y remueva

hasta que la salsa hierva y se espese. Devuelva el pollo, las cebollitas, los champiñones y el beicon a la cazuela. Guise de 5 a 10 minutos, o hasta que esté bien caliente. Sirva con pan crujiente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 41 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 3 g; fibra 2 g; colesterol 205 mg; 619 kcal

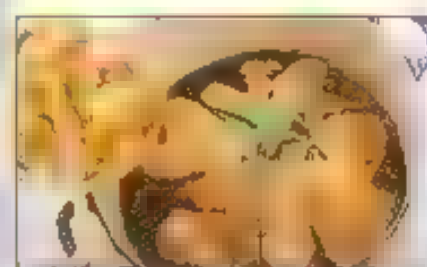
Nota ~ Es preferible co- cinar con un buen vino. Pruebe aquí un Cabernet Sauvignon o un Merlot.



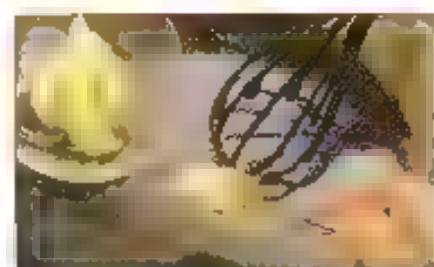
Fría las cebollitas en la manteca hasta que se doren.



Sofrite en la cazuela los champiñones y el beicon.



Úntalo el vino, el caldo, el bouquet garni y la mezcla de zanahoria y cebolla.



Incorpore gradualmente la pasta de harina y mantequilla en la salsa.

~ Cerdo con ciruelas pasas ~

Tiempo de preparación:

25 minutos +

30 minutos en remojo

Tiempo de cocción:

1 hora y 25 minutos

Para 6 personas



1-~Tengo las ciruelas en remojo en agua o té frío durante 30 minutos para que se hinchen; escúrrelas bien. Reñeno diez con una almendra y reserve el resto.

2-~Pase que un corte a lo largo en el centro de cada filete. Ábralos y disponga las ciruelas rellenas encima. Ciérrelos y átelos con bramante.

3-~Caliente la mantequilla y el aceite en una sartén grande. dore los filetes de manera uniforme. Páselos a una cazuela resistente al fuego de 2-5 litros de capacidad y dispóngalos en una sola capa. Espé voreo la

20 (165 g) ciruelas pasas

grandes sin hueso

10 almendras blan-

queadas

2 filetes de cerdo gran-

des cortados por la

mitad (1 kg aprox.)

20 g de mantequilla

1 cucharada de aceite

1 cucharada de harina

250 ml de caldo de

vacuno

1 cucharada de jalea

de grosellas rojas

170 ml de vino blanco

12 chalotes pelados y

partidos por la mitad

60 ml de nata líquida

harina en la grasa de la sartén y mezcle. Incorpore gradualmente el caldo y añada la jalea y la mitad del vino. Guise, removiendo, hasta que la salsa hierva y se espese, y viértala sobre los filetes. Deje cocer, tapado, a fuego muy lento durante 40 minutos, o hasta que la carne esté tierna.

4-~Ponga las ciruelas rellenas en un cazo con el resto del vino. Deje hervir 10 minutos, o hasta que el vino se haya evaporado. Ponga los chalotes en otro cazo, cubiertos con agua. Lleve

a ebullición y hiérvalos 10 minutos, o hasta que estén tiernos. Escúrrelas.

5-~Para servir, retire el bramante de la carne. Corte a en trozos gruesos y páselas a una fuente. Añada las ciruelas rellenas, los chalotes y la nata a la salsa. Eslicenciela sin que hierva. Napé el cerdo con la salsa y ponga las ciruelas y los chalotes alrededor.

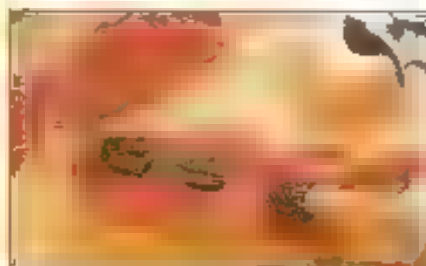
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas: 40 g grasas: 5 g

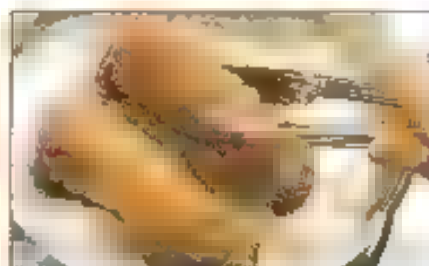
hidratos de carbono: 5 g

fibra: 2 g colesterol: 45 mg

70 kcal



1-~Empiece un te en el centro de los filetes, ábralos y disponga encima las ciruelas



2-~Mezcle la harina con la grasa y dore los filetes de manera uniforme



3-~Incorpore gradualmente el caldo a la salsa, añadiendo la jalea y la mitad del vino



4-~Añade las ciruelas rellenas, los chalotes y la nata a la salsa y cocínala suavemente

~ Estofado de vacuno ~

Tiempo de preparación:
40 minutos

Tiempo de cocción:
2 horas y 25 minutos
Para 4 personas



1 ~ Precaliente el horno a 160°C. Corte la carne en dados de 4 cm y enhúñelos en tandas. Sacuda el exceso de harina y resérvelo. Caliente la manteca y la mitad del aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Saltee la carne a fuego fuerte 2 ó 3 minutos, o hasta que esté bien dorada. Cueza en tandas, añadiendo más aceite si fuera necesario.

2 ~ Caliente el aceite restante en un cazo grande y frea el bacon y la cebolla, removiendo, 3 ó 4 minutos, o hasta que se ablanden. Añádalos a la cazuela y remueva.

1 kg de carne de vacuno (filete de pobre, falda o tapa) sin grasa
30 g de harina
20 g de mantequilla + 30 g adicionales
2 cucharadas de aceite de oliva
4 lonchas de bacon sin piel y cortadas en dados

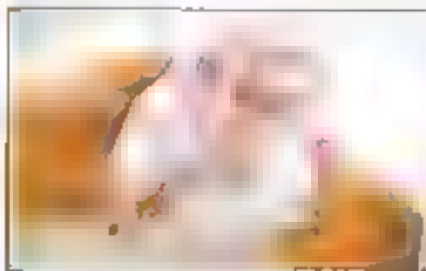
3 cebollas cortadas en octavos
500 ml de vino tinto seco
1 ramita de tomillo
2 hojas de laurel
2 dientes de ajo picados
250 g de champiñones cortados en láminas
20 g de perejil fresco picado fino

3 ~ Espolvoree la harina reservada en el cazo y vierta el vino. Remueva con una cuchara de madera para disolver los grumos, dele un hervor y rocíelo sobre la carne. Ate la ramita de tomillo y las hojas de laurel con bramante e introdúzcalas en la cazuela con el ajo. Hornee, tapado, durante 2 horas, o hasta que la carne esté tierna.

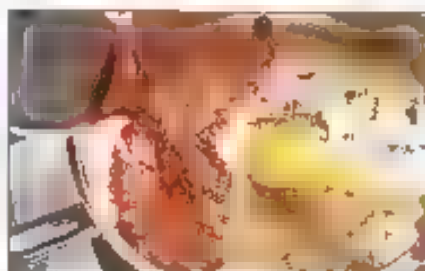
4 ~ Mientras tanto, funda la mantequilla adicional en otro cazo, rehogue los champiñones 2 ó 3 minutos y resérvelos.

5 ~ Retire la carne de la salsa con una espumadera y resérvela. Ponga la cazuela a fuego fuerte y deje hervir la salsa hasta que se reduzca en un tercio. Retire el laurel y el tomillo, agregue los champiñones. Incorpore la carne y cueza a fuego lento durante 10 minutos. Espolvoree con el perejil y sirva.

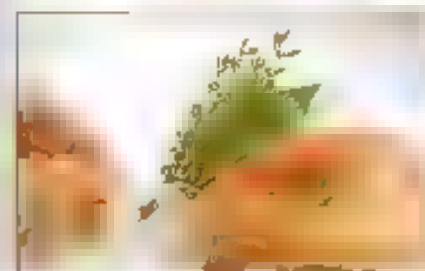
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas: 65 g, grasas: 15 g, hidratos de carbono: 10 g, fibra: 5 g, colesterol: 220 mg, 1460 kcal



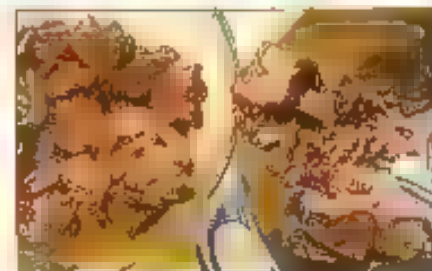
Introduzca los dados de carne en una bolsa de plástico con la harina y agite.



Freía el vino en el cazo y remueva con una cuchara para disolver los grumos.



Ate la ramita de tomillo y las hojas de laurel con bramante.



Retire la carne de la salsa con una espumadera.

~ Estofado irlandés ~

Tiempo de preparación:
20 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora y 15 minutos

Para 4 personas



1 ~ Retire el exceso de grasa de las chuletas. Derrita la mantequilla en una cacerola resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad y dore las chuletas a fuego fuerte por ambos lados, en tandas. Retírelas y escúrralas.

2 ~ Disponga la mitad de la patata, la cebolla y la

zanahoria en la cazuela y salpimentele. Disponga encima las chuletas y cubralas con las hortalizas restantes. Añada el caldo y el tomillo.

3 ~ Tape y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje hervir 1 hora aproximadamente o hasta que la carne esté tierna.

8 chuletas de cordero de la parte del cuello
30 g de mantequilla
1 kg de patatas cortadas en rodajas gruesas
3 cebollas, en aros
3 zanahorias cortadas en rodajas
500 ml de caldo de vacuno o de verduras
ramitas de tomillo fresco, al gusto

VALOR NUTRITIVO

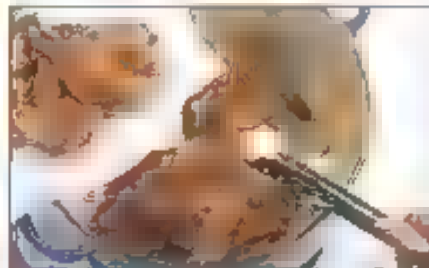
por ración

proteínas 44 g; grasas 5 g;
hidratos de carbono 40 g;
fibra 7 g; colesterol 115 mg
446 kcal

Nota: ~ Tradicionalmente, este guiso se prepara solo con carne de cordero. Las hortalizas hacen que se presie para plato único.



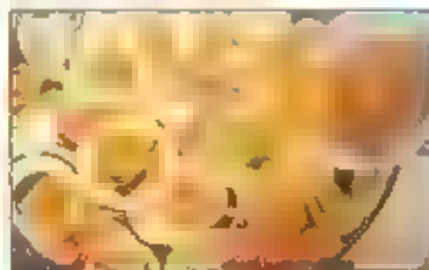
Utilice un cuchillo afilado para retirar el exceso de grasa de las chuletas.



Dore las chuletas por ambos lados y escúrralas sobre papel de cocina.



Disponga la mitad de la patata, la cebolla y la zanahoria en el fondo de la cazuela.



Cubra las chuletas con las hortalizas restantes y añada el caldo.



~ Pollo a la húngara ~

Tiempo de preparación:
30 minutos

Tiempo de cocción:
1 hora y 20 minutos
Para 6 personas



1 → Precaliente el horno a 180°C. Retire el exceso de grasa y la piel de los trozos de pollo: séquelos bien con papel de cocina. Sazonelos con abundante pimienta negra machacada. Caliente la mantequilla y el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Añada la mitad del pollo y fríalo, removiendo, de 3 a 4 minutos, o hasta que esté bien dorado. Páselo a un plato y repita la operación con el pollo restante.

2 → Añada la cebolla a la cazuela y rehóguela 2 ó 3 minutos, o hasta que se ablande. Agregue la

1,5 kg de pollo en trozos
30 g de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
2 cebollas cortadas en rodajas finas
2 cucharadas de paprika

1 cucharada de harina
400 g de tomate en conserva troceada
250 g de nata agria
1 cucharada de zumo de limón
30 g de perejil fresco picado

paprika y cueza 1 minuto más. Incorpore la harina, deje cocer otro minuto y añada los tomates y 125 ml de agua. Lleve a fuego medio hasta que la salsa hierva y se espese, baje el fuego y prosiga la cocción durante 2 minutos.

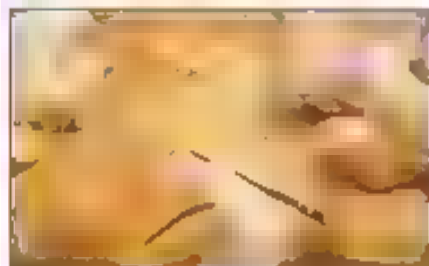
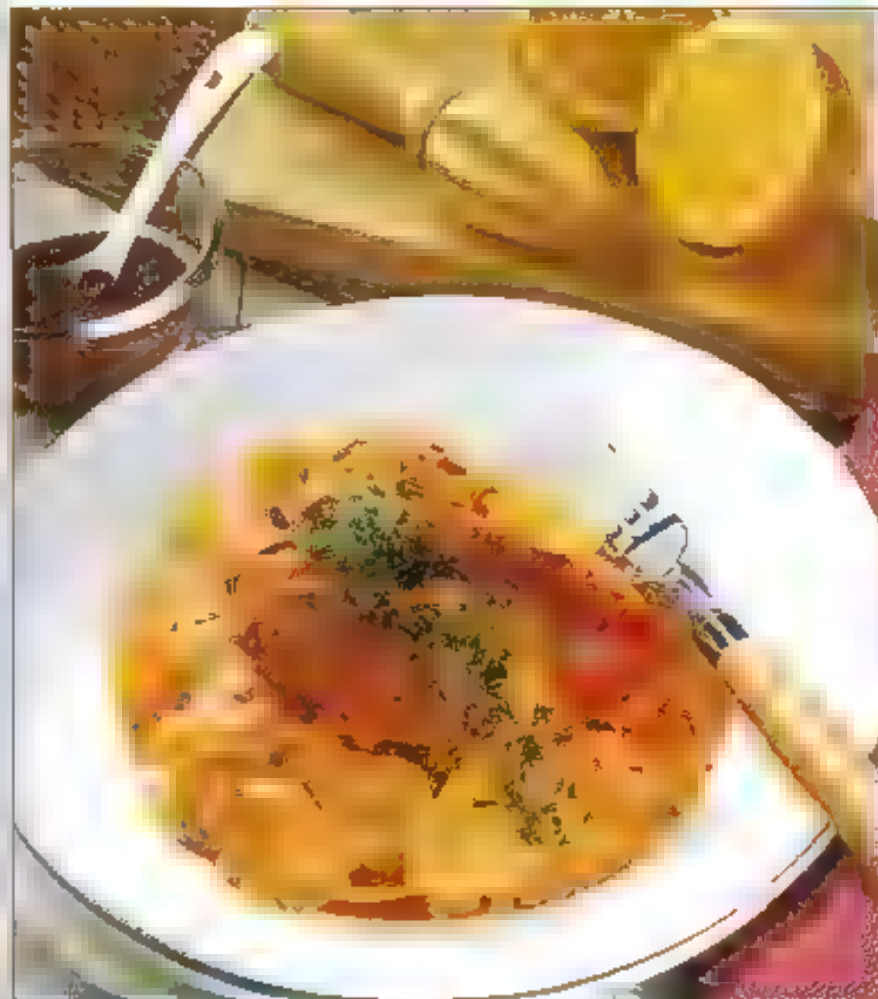
3 → Devuelva el pollo a la cazuela y mézclalo bien con la salsa. Tape y hornee durante 1 hora, o hasta que los trozos de pollo estén tiernos. Retire el pollo de la cazuela y dispóngalo en una fuente de servir precalentada.

4 → Vierta la nata agria en la salsa y recaliente la

sau dejar que hierva. Añada zumo de limón al gusto y sazone bien con sal. Napé el pollo con la salsa, espolvoréelo con el perejil y sírvalo acompañado de pasta.

VALOR NUTRICIONAL POR RACIÓN
proteínas 60 g; grasas 30 g;
hidratos de carbono 15 g;
fibra 1 g; colesterol 90 mg;
530 kcal

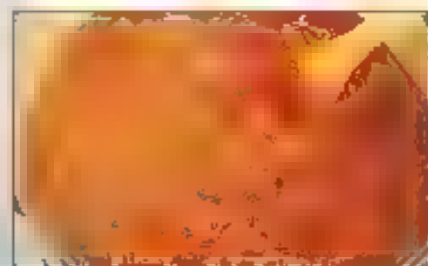
Nota: → Para que esta receta sea todo un éxito, debe utilizar paprika de primera calidad. Debe ser aromática y presentar un color rojo rosáceo oscuro.



Con un cuchillo afilado, retire el exceso de grasa y la piel de los trozos de pollo.



Rehogue la cebolla hasta que se ablande; agregue la paprika.



Añada el tomate y el agua; remueva hasta que la salsa se espese y sea homogénea.



Devuelva los trozos de pollo a la cazuela y mézclalos bien con la salsa.

» Hotpot de carne y riñones con bolas de masa a las hierbas «

Tiempo de preparación

30 minutos

Tiempo de cocción:

2 horas y 30 minutos

Para 4 personas



1 » Precaliente el horno a 160°C. Caliente la mitad del aceite y de la manteca en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Dore la mitad de la carne y de los riñones a fuego fuerte durante 2 minutos. Retírelos y repita la operación con el aceite, la manteca, la carne y los riñones restantes.

2 » Añada la cebolla y los champiñones a la cazuela. Sofríalos 2 minutos, o hasta que se ablanden. Agregue la carne y los riñones y espolvoree con la harina. Remueva durante 2 minutos y vierta el caldo y la salsa Worcestershire. Cueza, removiendo, durante 2 minutos, o hasta que la salsa hervor y se espese. Hornee, tapado, durante 1½ horas, o hasta que la carne esté tierna. Añada un poco más de agua si desea obtener más salsa.

1 cucharada de aceite
24 g de manteca
1 kg de tapa, cadera
o falda de vacuno,
en dados de 3 cm
250 g de riñones de
cordero, sin el centro
1 cebolla picada
185 g de champiñones
silvestres, en láminas
30 g de harina
250 ml de caldo de
vacuno

2 cucharaditas de salsa
Worcestershire

*Bolas de masa
a las hierbas*
125 g de harina
1½ cucharaditas de
levadura en polvo
15 g de perejil fresco
1 cucharadita de
tomillo fresco picado
1 huevo poco batido
80 ml de leche

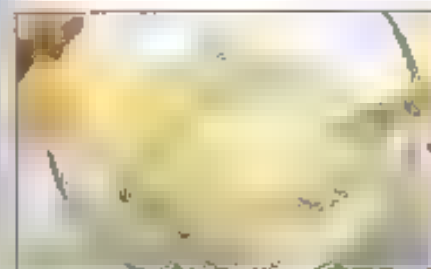
3 » Aumente la temperatura del horno a 80°C. Prosigua la cocción de 15 a 20 minutos más mientras prepara las bolas de masa a las hierbas, el jugo de la carne debe hervir. Tamece la harina, la levadura en polvo y ½ cucharadita de sal en un cuenco. Incorpore el perejil y el tomillo picados, y forme un hueco en el centro. Añada la mezcla de huevo y leche y, con un cuclito de hoja plana, remueva rápidamente para formar una masa blanda. No la mezele en exceso. Vierta cucharadas de la masa en la cazuela. Tape y rodúzcala de nuevo en el horno y deje hervir 20 minutos sin levantar la

tapa. Destape y cueza 5 minutos más, o hasta que las bolas de masa se doren ligeramente. Sirva con puré de patatas y hortalizas cocidas al vapor.

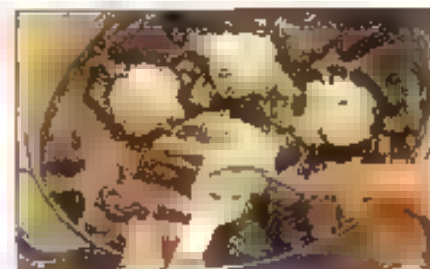
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 80 g, grasas 20 g,
hidratos de carbono 32 g,
fibra 3 g, colesterol 440 mg,
820 kcal

Nota: » Puede preparar este guiso y refrigerarlo o congelarlo antes de añadir las bolas de masa. Si lo congela, descongélalo en el frigorífico añada las bolas de masa y cueza según la receta. La cazuela debe estar bien caliente en el centro antes de servir.



Añada la mezcla de huevo y leche y remueva para formar una masa blanda



Vierta cucharadas de masa en la cazuela y deje hervir sin levantar la tapa

~ Judías al estilo de Boston ~

Tiempo de preparación:

25 minutos +

toda la noche en remojo

Tiempo de cocción:

1 hora y 35 minutos

Para 6 personas



1. ~ Cubra las judías cannelino con abundante agua fría y déjelas toda la noche en remojo.

2. ~ Aclare las judías escurridas bien y páselas a una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Añada el codillo de cerdo y e libra con agua fría. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje hervir, sin tapar, durante 25 minutos, o hasta que las judías estén tiernas. Precaliente el horno a 160°C.

3. ~ Retire el codillo de la cazuela y deje enfriar. Escurra las judías, reservando 250 ml de caldo de cocción. Retire

350 g de judías

cannelino secas

1 codillo de cerdo

entero

2 cebollas picadas

2 cucharadas de con-

centrado de tomate

1 cucharada de melaza

1 cucharadita de

mostaza francesa

45 g de azúcar

moreno

125 ml de zumo de

tomate

la piel, la grasa y los tendones del codillo. Separe la carne del hueso y trocéela. Deseche el hueso.

4. ~ Devuelva a la carne y las judías a la cazuela.

Añada el caldo reservado, la cebolla, el concentrado de tomate, la melaza, la mostaza, el azúcar y el zumo de tomate.

Mezcle con cuidado, tape y hórnee 1 hora. Resulta delicioso servido con tostadas calientes y untadas con mantequilla.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 8 g, grasas 8 g

hidratos de carbono 30 g

fibra 4,5 g, colesterol 15 mg

720 kcal

Notas: ~ Este plato fue creado como un plato de fin de semana durante la época puritana. Se servía con pan integral, como cena de sábado, y se servía de nuevo en el desayuno y la comida del domingo, ya que estaba prohibido cocinar durante el sabbat.

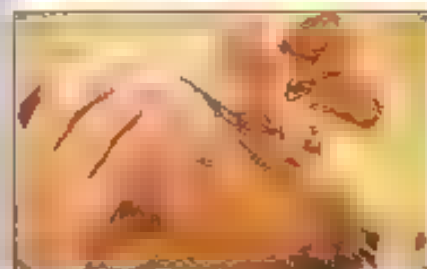
Para esta receta, puede usar cualquier tipo de judías secas. Para remojarlas rápidamente, póngalas en un cazo, cubralas con agua caliente, lleve lentamente a ebullición y retire de fuego. Déjelas 1 hora en remojo antes de escurrirlas y utilizarlas.



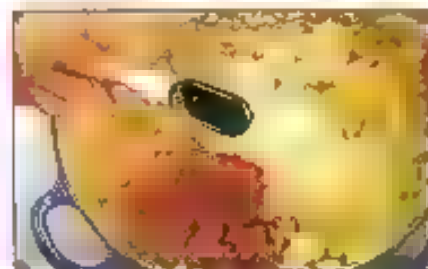
Ponga las judías cannelino en un cuenco, cubralas con agua fría.



Retire el codillo de la cazuela con unas pinzas, separe la carne del hueso.



Retire la piel, la grasa y los tendones del codillo, separe la carne del hueso.



Devuelva la carne y las judías a la cazuela, añada los ingredientes restantes.

~ Blanqueta de ternera ~

Tiempo de preparación:
40 minutos

Tiempo de cocción:
2 horas

Para 4 personas



1~Ponga la carne, la cebolla, la zanahoria y el bouquet garni en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Cubra con agua. Lleve a ebullición y cueza, tapado, a fuego lento durante 1½ horas. Espume la superficie.

2~Ponga las cebollitas en un cazo, cúbralas con agua y hiérvalas 12 minutos a fuego lento, o hasta que estén tiernas. Escúrralas. En el mismo cazo, mézcle la mantequilla, el zumo de limón y 1 cucharada de agua. Añada los champiñones y cuézalos, tapados, durante 5 minutos, agitando el cazo de vez en

1,25 kg de pieras de ternera cortada en trozos de 5 cm
1 cebolla picada con 4 clavos de especia
1 zanahoria grande cortada en tercios
1 bouquet garni
12 chalotes o cebollitas peladas
20 g de mantequilla

1 cucharada de zumo de limón
185 g de champiñones pequeños
Salsa velouté
50 g de mantequilla
30 g de harina
2 yemas de huevo
125 ml de esta líquida
20 g de perejil fresco

cuando. Escúrralos, reservando el líquido.
3~Para preparar la salsa, retire la carne con una espumadera y cuele el líquido, desechando las hortalizas y reservando el jugo de la carne. Mantenga la carne tapada y caliente. Funda la mantequilla en un cazo, añada la harina y cueza 1 minuto. Vierta gradualmente 580 ml del jugo de la carne y todo el líquido de los champiñones. Remueva hasta que la salsa hierva y se

espose. Déjela hervir 5 minutos y cuélela. Pásela al cazo. Incorpore, batiendo, la mezcla de yemas y nata, sin dejar que hierva y añada el perejil picado; sazone.
4~Agregue las cebollitas y los champiñones y caliente a fuego lento. Pase la carne a una fuente honda y cúbrala con la salsa. Sirva con arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 72 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 12 g; fibra 3 g; colesterol 440 mg; 620 kcal



Pele la cebolla y pinchela con cuidado con los clavos de especia.



Retire la carne de la cazuela con una espumadera.



Añada gradualmente el jugo de la carne y el líquido de los champiñones.



Incorpore batiendo la mezcla de yemas de huevo y nata en la salsa.

~ Tayín de verduras ~

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

40 minutos

Para 4 personas



1-~Ponga la patata, la zanahoria, la chirivía o rutabaga y los boniatos en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Añada los tomates y suficiente caldo como para cubrirlos. Lleve lentamente a ebullición, baje el fuego, tape y deje hervir durante 15 minutos, o hasta que las hortalizas estén tiernas.

2-~Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén. Sofría la cebolla, el ajo y la guindilla durante 5 minutos, o hasta que estén tiernos. Agregue el comino y la canela; cueza a fuego lento 3 minutos más.

1 patata grande troceada
1 zanahoria grande troceada
1 chirivía o rutabaga, pelada y troceada
150 g de boniatos troceados
400 g de tomates en lata
375 ml de caldo de pollo o caldo vegetal
40 ml de aceite de oliva
2 cebollas rojas picadas
8 dientes de ajo grandes picados

1 guindilla roja grande sin semillas y picada
1 cucharada de comino molido
1 rama de canela
1 calabacín troceado
2 berenjenas enanas troceadas
100 g de almendras blanqueadas
125 g de orejones
7 g de perejil de hoja plana fresco picado

3-~Incorpore la mezcla de cebolla y ajo a las verduras de la cazuela. Añada el calabacín, la berenjena, las almendras y los orejones. Remueva bien y lleve lentamente a ebullición. Deje hervir, tapado, durante 10 minutos y luego, sin tapar, durante 5 minutos más, o hasta que las verduras estén tiernas y el líquido se haya espesado. Aderece con el perejil picado y

sirva con cuscús, *harissa* y limones en conserva para preparar un plato marroquí tradicional.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 10 g; grasas 25 g;
hidratos de carbono 25 g;
fibra 10 g; colesterol 0 mg;
360 kcal

Nota~Para obtener un sabor diferente, sustituya el perejil por hojas de cilantro picadas.



Pele la chirivía o rutabaga y córtela en trozos grandes.



Ponga las hortalizas troceadas en la cazuela y añada los tomates en conserva.



Incorpore la mezcla de cebolla y ajo a las verduras de la cazuela.



Añada el calabacín, la berenjena, las almendras y los orejones; mezcle bien.

Mole de pollo

Tiempo de preparación:

1 hora + 35 minutos
en remojo

Tiempo de cocción:

2 horas y 10 minutos

Para 4-6 personas



1-Precaliente el horno a 190°C. Ponga el pollo en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad con 4 dientes de ajo y la mitad de la cebolla. Cúbralo con agua. Lleve a ebullición, baje el fuego al mínimo y deje hervir durante 30 minutos, o hasta que empiece a estar tierno. Retire el pollo y cuele el caldo, reservando 1,25 litros.

2-Abra los chiles por la mitad. Retire las semillas y resérvelas. Hornee los chiles 5 minutos, páselos a un plato, cúbralos con agua y déjelos en remojo unos 30 minutos.

3-Asé las semillas de chile en una sartén seca a fuego medio, agitándolas para tostarlas uniformemente. Una vez tostadas, suba el fuego y chúnasquelas hasta que estén negras. Póngalas en un cuenco, cúbralas con agua y déjelas en remojo unos 5 minutos. Escórralas y trítúrelas en un robot de cocina con los

1,6 kg de pollo en trozos

6 dientes de ajo

2 cebollas picadas

50 g de chiles mulato

60 g de chiles pasilla

60 g de chiles ancho

3 clavos enteros

3 granos de pimienta de Jamaica

40 g de semillas de sésamo

aceite para cocinar

40 g de cacahuetes sin sal

8 almendras

2 cucharadas de uvas pasas

½ cucharadita de cilantro molido

3 ramas de canela desmenuzadas

90 g de chocolate mexicano o semiamargo

clavos, la pimienta de Jamaica y 170 ml de agua.

4-Caliente 1 cucharada de aceite en la cazuela. Fría las semillas de sésamo hasta que estén muy doradas. Páselas al robot, dejando el aceite en la cazuela. Triture bien.

5-Caliente otra cucharada de aceite. Fría los cacahuetes, las almendras y las uvas pasas hasta que se doren y estas últimas se hinchen, sin dejar de remover. Páselos al robot de cocina. Añada el cilantro, la canela, la cebolla restante y el ajo a la cazuela, sofríalos hasta que se doren y páselos al robot de cocina. Triture hasta obtener una pasta espesa, añadiendo un poco de agua si es necesario. Caliente aceite en la cazuela, vierta la pasta y fríala 15 minutos, rascando el fondo de la cazuela de vez en cuando.

6-Ponga la mitad de los chiles en el robot de cocina limpio con 125 ml del líquido de remojarlos; triture hasta que sea homogéneo, vertiendo más líquido si se espesa demasiado. Agregue los chiles restantes y más líquido, y triture hasta que sea fino. Páselo a la cazuela con el chocolate, mezcle bien y cueza a fuego lento durante 5 minutos. Añada 1 litro del caldo y remueva bien. Lleve a ebullición y deje hervir a fuego lento durante 35 minutos. Incorpore el pollo, sazone con sal y guise unos 10 minutos. Vierta un poco más de caldo para diluir la salsa, si fuera necesario.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)

proteínas 36 g; grasas 15 g;

hidratos de carbono 15 g;

fibra 3 g; colesterol 60 mg;

305 kcal



Abra los chiles por la mitad y retire los tallos, las membranas y las semillas.



Asé las semillas de chile en una sartén sin aceite a fuego medio.

~ Índice ~

- Albóndigas a la italiana, 22
- beicon
 - Beuf bourguignon, 8
 - Cerdo braseado con col lombarda, 34
 - Conejo guisado en salsa de mostaza, 40
 - Estofado de rabo de buey, 14
 - Estofado de vacuno, 48
 - Gumbo de pollo, 18
- Blanqueta de ternera, 58
- Bolas de masa a las hierbas, 54
- buey
 - Beuf bourguignon, 8
 - Estofado de rabo de buey, 14
- cacciatore, Pollo, 6
- Carbonada a la flamenca, 38
- Cerdo
 - a la normanda, 16
 - braseado con col lombarda, 34
 - con címelas pasas, 46
- Cioppino, 24
- Conejo guisado en salsa de mostaza, 40
- Coq au vin, 44
- cordero
 - Estofado irlandés, 50
 - Hotpot de Lancashire, 20
 - Navarin de cordero, 4
- Estofado
 - de garbanzos, 12
 - de rabo de buey, 14
 - de vacuno, 48
 - irlandés, 50
- Gremolata, 32
- Gulash de ternera, 10
- Gumbo de pollo, 18
- hierbas, Bolas de masa a las, 54
- Hotpot de carne y riñones con bolas de masa a las hierbas, 54
- Hotpot de Lancashire, 20
- húngara, Pollo a la, 52
- Judías al estilo de Boston, 56
- Lancashire, Hotpot de, 20
- Marengo, Ternera al estilo de, 42
- marisco
 - Cioppino, 24
- Mole de pollo, 62
- mostaza, Conejo guisado en salsa de, 40
- Navarin de cordero, 4
- Ossobuco con gremolata, 32
- pollo
 - Coq au vin, 44
 - Gumbo de pollo, 18
 - Mole de pollo, 62
 - Pollo a la húngara, 52
 - Pollo a la king, 28
 - Pollo cacciatore, 6
 - Pot-au-feu, 26
 - Tayín de pollo, 36
- Pot-au-feu, 26
- rabo de buey, Estofado de, 14
- relleno, 30
- riñones
 - Hotpot de carne y riñones con bolas de masa a las hierbas, 54
 - Hotpot de Lancashire, 20
- Rollitos de vacuno, 30
- Salsa
 - de tomate, 22
 - velouté, 28, 58
- Tayín de pollo, 36
- Tayín de verduras, 60
- ternera
 - Albóndigas a la italiana, 22
 - Blanqueta de ternera, 58
 - Gulash de ternera, 10
 - Ossobuco con gremolata, 32
 - Pot-au-feu, 26
 - Ternera al estilo de Marengo, 42
- tomate, Salsa de, 22
- vacuno
 - Carbonada a la flamenca, 38
 - Estofado de vacuno, 48
 - Hotpot de carne y riñones con bolas de masa a las hierbas, 54
 - Pot-au-feu, 26
 - Rollitos de vacuno, 30
 - velouté, Salsa, 28, 58

Preparado: Beuf bourguignon (tabajo) y Pollo cacciatore.

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN H KLICKOWSKI

- Aperitivos y entrantes
- Asados
- Brownies, dulces de azúcar y coberturas
- Branches comidas de fin de semana
- Budines clásicos
- Delicias navideñas
- Deliciosas recetas de carne picada
- Clásicas recetas con patatas
- Cocina asiática rápida
- Cocina asiática vegetariana
- Cocina china
- Cocina energética
- Cocina francesa
- Cocina griega
- Cocina india
- Cocina indonesia
- Cocina inglesa
- Cocina irlandesa
- Cocina japonesa y coreana
- Cocina libanesa
- Cocina ligera
- Cocina mexicana
- Cocina popular internacional
- Cocina rápida para niños
- Cocinar con hierbas aromáticas
- Cocinar con wok
- Cocidos y bebidas para fiestas
- Comida sana y saludable
- Comidas y meriendas para niños
- Delicias al horno para toda la familia
- Delicias de fiestas
- Deliciosas ensaladas
- Dulces y bombones
- Esquintas tapas
- Galletas, pastas y mantecadas
- Guisos y cazuelas
- Guisos, recetas clásicas
- Hamburguesas
- Helados y postres
- Hierbas imprescindibles
- Lo mejor de la cocina española
- Masas y hojaldres
- Mejores recetas de la cocina asiática
- Micenas para toda la familia
- Meze, cocina mediterránea
- Muffins & scones
- Nueva cocina italiana
- Nueva cocina marroquí
- Nuevas recetas de verduras
- Panes y bollería
- Parrilladas y barbacoas
- Pasta perfecta
- Pasta rápida
- Pasteles al instante
- Pasteles rápidos y sabrosos
- Pasteles y puddings
- Patata, recetas populares
- Platos al curry
- Platos clásicos de verduras
- Pollo al minuto
- Recetas de invierno
- Risotos, pilafs y paellas
- Salsas y aliños
- Salteados y guisos de sartén
- Supas de todo el mundo
- Supas rápidas
- Cocina tailandesa
- Sabrosas tapas
- Tartas de fiestas infantiles
- Tartas dulces y saladas
- Tartas y pasteles de queso
- Tartas y pasteles, repostería clásica
- Tentadoras pastas de te
- Cocina tex-mex
- Tortillas, crêpes y rebozados
- Vegetariana rápida
- Yum cha y otras delicias asiáticas
- Zumos, refrescos y batidos